

Beneficios de la autogestión

Las habilidades de autogestión ayudan a los estudiantes a asumir responsabilidad por el aprendizaje. También los ayudan a controlar sus pensamientos, sentimientos y acciones, incluso ante una tentación. Las habilidades de autogestión sólidas conducen a:

- Mejores calificaciones.
- Puntajes más altos en los exámenes.
- Mayor probabilidad de graduación.
- Habilidades interpersonales más sólidas.
- Una autoestima más alta.
- Menor probabilidad de comportamiento arriesgado.



Aumente la motivación intrínseca

Cuando la motivación de los estudiantes proviene de una recompensa interna, son más propensos a perseverar con una tarea. Los estudiantes que tienen motivación interna aprenden por curiosidad, retienen lo que aprendieron durante más tiempo, y obtienen calificaciones más altas.

Para ayudar a su hijo a desarrollar la motivación interna:

- **Hable de sus intereses.** Antes de que su hijo trabaje en un proyecto, dígame que piense qué quiere aprender de él.
- **Ayúdelo a ver su progreso** a medida que trabaja en una tarea grande.
- **Pídale que le cuente** qué está aprendiendo.
- **Hágale comentarios positivos**, y anímelo a felicitarse a sí mismo por un trabajo bien hecho.



Modele las habilidades de autogestión

Las acciones de los padres hablan más fuerte que cualquier cosa que les digan a sus hijos. Deje que su hijo lo vea trabajar en sus propias habilidades de autogestión.

Muéstrele cómo usted:

- **Se traza metas** y trabaja para alcanzarlas.
- **Usa un calendario familiar** para administrar el tiempo.
- **Crea y sigue** rutinas del hogar.
- **Mantiene su lugar** de trabajo limpio y organizado.
- **Termina las tareas**, incluso cuando no le agradan.
- **Cuida de sí mismo** para controlar el estrés.

Fuente: CASEL's Widely Used Framework Identifies Five Core Competencies, Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL).

THE PARENT INSTITUTE

One of a series of QuickTips® from The Parent Institute®
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474
1-800-756-5525 • www.parent-institute.com

Stock No. 1182 (English) • Stock No. 2182 (Spanish)
Copyright © 2022 The Parent Institute®

Ayude a su hijo a...

aprender habilidades de autogestión



A medida que la respuesta a la pandemia transforma el mundo de la educación, muchos estudiantes y sus familias están teniendo dificultades para adaptarse a la nueva realidad de la vida escolar. Las habilidades de autogestión pueden ayudar a los estudiantes a enfrentar este desafío. Estas habilidades permiten que los niños lleven cuenta de su trabajo escolar, completen los trabajos asignados y se mantengan enfocados en el aprendizaje.

Para brindar apoyo, estructura y estrategias, las familias pueden ayudar los niños a desarrollar las habilidades de autogestión que necesitarán para alcanzar el éxito.

QuickTips®

THE PARENT INSTITUTE®

Promueva la autodisciplina

El objetivo de la autodisciplina es ayudar a su hijo a depender menos de usted y más de sí mismo. Para fomentar la autodisciplina:

- **Establezca rutinas.** Por ejemplo, establezca una hora regular para que su hijo haga el trabajo escolar todos los días.
- **Cree reglas familiares claras** y aplíquelas de manera sistemática para que su hijo siempre sepa qué se espera de él. Deje también que su hijo sugiera reglas que facilitarían la vida.
- **Asígnele quehaceres** a su hijo para enseñarle planificación y responsabilidad.
- **Cree una atmósfera de apoyo.** Un niño que teme cometer errores no puede adquirir autodisciplina.
- **Deje que su hijo tome algunas decisiones.** Esto le enseña que puede escoger responsablemente por sí mismo sin que siempre le digan qué hacer.

MIS QUEHACERES



lavar los platos



alimentar al perro



sacar la basura

Desarrolle la organización

Algunos niños tienen dificultad para mantenerse organizados. Y cuando los estudiantes se desorganizan, sus calificaciones pueden sufrir. Anime a su hijo a:

- **Guardar el trabajo para cada clase** en un cuaderno o carpeta individual.
- **Usar una agenda** para escribir los trabajos, las fechas de los exámenes y otras responsabilidades, de modo que pueda ver todo junto.
- **Limpiar su lugar de estudio** al menos una vez por semana. Puede tirar la basura, archivar los papeles y asegurarse de que los materiales estén en el lugar correspondiente.

Aproveche el tiempo

Administrar el tiempo puede ser difícil para los niños. Estas estrategias podrían hacer que les resulte más fácil:

- **Anime a su hijo** a hacer listas de control diarias de las tareas que debe completar.
- **Enséñele a su hijo** a usar los pequeños momentos de tiempo libre. Podría estudiar con tarjetas en el camino a una cita o revisar algunos problemas de matemáticas en el carro.
- **Muéstrele a su hijo** cómo dividir los trabajos grandes en partes más pequeñas y programar un plazo para cada una.
- **Identifique la pérdida de tiempo.** En muchos hogares, los aparatos electrónicos son grandes ladrones de tiempo. Al limitar el tiempo frente a la pantalla no relacionado con la escuela, su hijo tendrá horas libres para hacer actividades productivas.



Enseñe a trazar metas

Su hijo estará más motivado a rendir a su máximo si trabaja para alcanzar un resultado que es significativo para él. Para hacer esto, puede escribir una lista de metas y maneras de alcanzarlas. Las metas más eficaces son:

- **Específicas.** “Quiero dominar las tablas de multiplicar”, y no “Quiero rendir mejor en matemáticas”.
- **Planificadas.** Ayude a su hijo a pensar en los pasos que dará para alcanzar su meta.
- **Realistas.** La meta y los pasos a dar pueden ser ambiciosos, pero también deberían ser posibles.
- **Oportunas.** Dígame a su hijo que establezca metas a corto y largo plazo.
- **Revisadas regularmente.** Su hijo, ¿está progresando? ¿Necesita hacer algún cambio?

Fomente la perseverancia

Aprender que pueden trabajar en algo difícil sin darse por vencidos les da a los niños la confianza que necesitan para alcanzar el éxito. Para ayudar a su hijo a desarrollar la perseverancia:

- **Señale modelos a seguir.** Podrían ser amigos, familiares o personas famosas. Comenten sus vidas y describan sus cualidades.
- **Recuérdelo a su hijo de su valentía.** Enumere las veces que abordó y superó un desafío.
- **Hable de las trabas que nos alejan del éxito.** ¿Qué evita que las personas sigan adelante? (Actitudes negativas, frustración, etc.). ¿Cómo puede su hijo evitar estas dificultades?
- **Recalque que nadie es perfecto.** Todos deben superar desafíos. Ayude a su hijo a ver que él tiene lo que se requiere, pase lo que pase.

Alivie el estrés

El estrés es un hecho de la vida estos días. Pero hay técnicas para calmarse que son útiles para aliviar el estrés de manera positiva. Sugírela a su hijo que pruebe estas estrategias:

- **Tomarse tiempo a solas.** Dígame que vaya a su dormitorio para relajarse y reagruparse. Puede leer o escribir en un diario personal.
- **Abordar un quehacer.** Completar una tarea puede ayudarlo a quemar energía y sentirse bien por ayudar a la familia.
- **Ejercitarse.** Puede montar en bicicleta, correr, bailar. ¡Súmese usted también!
- **Cantar una canción chistosa.** La risa es una estupenda manera de aliviar el estrés.
- **Respirar profundamente** y luego sacudir el cuerpo para “quitarse de encima” los sentimientos negativos.